

Main schedule grid with columns for days of the week (月曜日 to 日曜日) and rows for time slots (10:00 to 22:30). Includes lesson details like instructor names, studio numbers, and activity types.

・レッスン前やレッスン中に体調がすぐれない場合は、無理をなさらず速やかに中断し、お近くのスタッフまでお声かけください。退出しても構いません。
・安全管理の為、緊急の場合を除いてレッスン中のご退室はご遠慮ください。
・使用器具の消毒にご協力ください。
・入場はチェックインを必ず行ってください。チェックインできなかった場合、入場はできませんので十分お気をつけください。
・熱中症に注意し、こまめな水分補給をしましょう！
・内容や定員は、政府の方針により変更する場合がございます。

12・26(第2、第4水曜日)
15:30~16:00
〜ランポリンレッスン〜
キムラアユ子
※詳細はPOPIにて
有料レッスン

◆1
姿勢改善ピラティス
中川 楽筋
◆8
ボディライン整うピラティス
ちさと 楽筋
◆15
ストレッチで
しなやかな身体づくり
森田 リ
◆22
ボディライン整うピラティス
ちさと 楽筋

◆2
心落ち着くヨガ
宗像 リ
◆9
ヨガピラティス
宮田 リ
◆16
GROUP CENTERGY
HISATO 楽筋

◆2
ZUMBA
shin 楽筋
◆9
GROUP FIGHT
shie 楽筋
◆16
GROUP FIGHT
HISATO 楽筋

・+(プラス)
・プラスα
・プレミアム
限定スケジュールです。
※枠は消費しません。

~特別なサタデーモーニング~
★限定サタモニ★
土曜(9:00 OPEN)
9:15 ~ 10:00
1・15 センタジー CHIHO
8 ZUMBA YUKI

◆迷っている方に「おすすめマーク」

◆脂肪燃焼に最適→ 脂 ◆リラックスしたい人に最適→ リ ◆泳ぎをはじめたい人に最適→ 泳
◆筋力アップしたい人に最適→ 筋 ◆楽しみたい人に最適→ 楽 ◆汗をかきたい人に最適→ 汗

・定員はNO.1スタジオ42名・NO.2スタジオ30名です。
(道具使用のレッスンはNO.1スタジオ30名・NO.2スタジオ22名です。)

